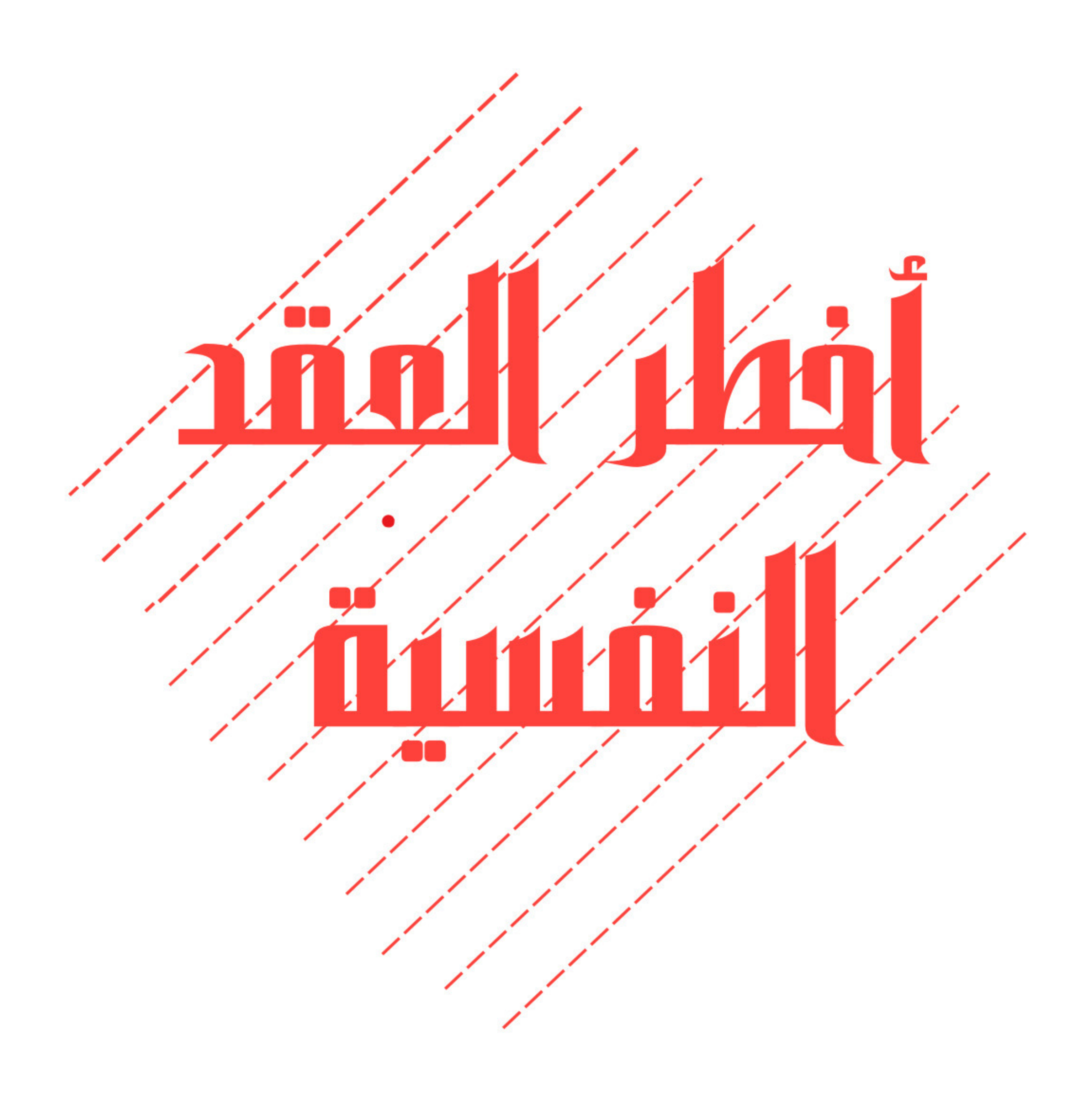
أخطر العقد النفسية



نظرتُ إلى يدان والدتي كانت ترتجف ،رأيتُ دموعها منهمرة تنظر إلي نظرة ألم وكأنها تخبرني أن أنقذها من هذا العذاب ولكن كيف؟

كتابة: رغد اللطيف

كتابة :رغد اللطيف


أخطر العقد
النفسية

العقد النفسية دائمًا تأتي من أسباب ودوافع في الماضي لا أحد في هذا العالم يخلق خائف رافض لهذا الآمر بشدة..

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



(مرحبًا بك في عالمي)

هذا هو أول كتاب لي

أتعلم ياعزيزي القارئ ناضلتُ كثيرًا حتى أنشر هذا الكتاب الذي بذلتُ به كل مجهودي الجسدي والنفسي ، أتمنى أن تصل إلى حلول عندما تقرأ هذا الكتاب .

هذا الكتاب ليس من قبل مستشار نفسي، وإنما يمثل الحقيقة التي يعيش بها ألاف الأشخاص ، هذا الكتاب سيجعلك ترى مدى سوء الأضطرابات النفسية والعقد والأكتئاب والفراغ النفسي وعقدات الطفولة، والأوهام الكاذبة التي تعيق حياتنا وتجعلنا عاجزين أمام المستقبل

أهدي هذا الكتاب وكل ذاك المجهود الذي بذلته، إلى من سميتها روحي، والدتي الحبيبة حفظك الله من كل سوء

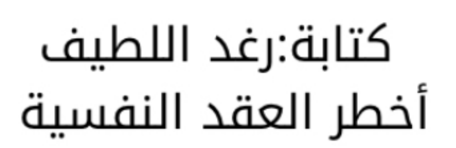
(أتمنى أن تحظى بقراءة جميلة)

أهلًا بك

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



كثيرًا من الأشخاص حول العالم تعاني من عقدات الطفولة،أي أننا عندما نعود لطفولة الشخص سنرى بأن الطفولة هي الأساس في تنشئة الطفل بالمستقبل، عندما يعيش الطفل بين كثير من الصراخ والخلافات العائلية وحينا يتم تعنيف الطفل من قبل الوالدين يصاب الطفل بنوبات الخوف والبكاء ويعتقد حينها أنها مجرد ضربات ومع الأيام ستنسى، ولكن الحقيقة أسوء من ذلك هذه الضربات لن تنسى عندما تصبح شخصًا ناضجًا ستتذكر كيف كانت تنشئتك و عدد المرات التي ضربك بها أحدى والديك، وسترى مدى تأثير تلك الذكريات عليك بالمستقبل.





.أخبرني شخص ذات يوم بأنه تعرض للكثير من العنف في طفولتة وكان أحدى والديه يعنفه بطريقة مأساوية لدرجة الأذى الجسدي،وقال لي لم أكن أعلم بأن الطفولة وتنشئتي لها دور كبير على مستقبلي أعتقدتُ أنني كبرت والأمر أنتهى،

ولكنني الآن أعاني، أتذكر كيف تعنفت و أتذكر عندما كنت أبكي وأصرخ ولم تكترث عائلتي و أتذكر أقسى لحظة عندما تم ضربي بقوة وحبسني والدي في غرفتي وأغلق الباب بالقفل كي لا يسمع صوت بكائي،هذه الذكريات تخترق عقلي تجعلني شخصًا مصابًا بالعجز من الداخل، أشعر بالنقص الداخلي نقص الأهتمام والأمان الذي لم احصل عليه عندما كنتُ طفلًا . بحثتُ عن الأهتمام بالأشخاص الخاطئة ،هذه العقدات جعلت علاقاتي بالأشخاص مأساوية

كنتُ كثير التمسك أتعلق كثيرًا ،ولكنني كثير الشك لا أثق بأحد رغم أن هناك أشخاص جديرة بالثقة ألا أنني لم أستطيع الوثوق بأحد،دائمًا لدي شعور بأن الأشخاص ستتخلى عني أنا شخص غير محبوب شخص لا يصلح للعلاقات ،وعندما يبتعد عني أحد أعطي لنفسي أعذار وأقول أبتعد بسببي رغم أنني جيد ومحب في علاقاتي



العقد ألتي تولدها الطفولة: عندما يصبح الشخص ناضج فكريًا يحمل معه كثير من العقد النفسية التي ما زالت تعيق طريقة وتجعل علاقاته محدودة وسطحية بين البشر،

ومنها العقد التي تكون عندما لا يحصل الطفل على الحب والأهتمام من العائلة،عندما يعيش الطفل في بيئة باردة وقاسية تولد تلك التنشئة عقد للشخص لا يستطيع أن يعطي ما لم يحصل عليه في طفولتة، ترا الشخص الذي تربى في بيئة قاسية شخص بارد قليل الكلام تظهر على ملامح وجهه البرود والغموض، ولكن الحقيقة هي خلف هذا البرود طفل صغير بحاجة للحب والرعاية ألا أن ظاهر الشخص بارد وصلب جدًا رغم لين قلبه .



هل الوقت يشفي العقد التي زرعتها الطفولة بداخلك:

مع مرور الأشهر والسنوات تعتقد بأن ما تعرضتُ له في طفولتك سيتلاشى مع الأيام ؟

الحقيقة:عندما تصبح شخصًا ناضجًا أول شيء يطرأ على عقلك اكثر المواقف التي تأذيت بها، لا تعلم حتى لماذا تتذكر تلك اللحظات وما السبب الذي يجعلني أتذكر كيف ضربني والدي، كيف تعنفتُ بذلك اليوم، ولكنني كنتُ طفلًا صغيرًا كيف لي وأنا بعمر كبير أن أتذكر ما فات من سنوات لا تعد ؟

تلك الأشياء زُرعت بداخلنا منذُ الصغر ولكننا في الطفولة حاولنا نسيانها وأعتقدنا بأنها تلاشت، نتفاجأ بها عندما نصبح أشخاص ناضجين نرى بأن تلك الضربات والأذى زُرع بداخلنا ولم يشفيه الوقت، بل جعلنا الوقت ننظر إليه بطريقة أوضح بطريقة مؤذية أكثر ؟نشعر بالأذى النفسي أكثر من الأذى الذي تعرضنا له في الطفولة .



كيف نتخلص من تأثير شعور البيئة القاسية في الطفولة علينا في المستقبل :

أولاً يجب عليك الأعتراف لنفسك بأنك تعرضت لذلك الأذى ويعني لا تتهرب من الحقيقة لأنك ستجد حتمًا بأنك كل مره تتهرب من التفكير به سيعق تفكيرك في يومًا ما ،ويعني هنا يجب عليك مواجهة حقيقة بأنك تعرضتُ للأذى النفسي والجسدي في الطفولة، تقبلتُ أول مرحلة،رحلة التشافي لن تكون مع مرور الوقت دون أيا دوافع تزيل تلك الندبات التي زرعتها الطفولة بداخلك ،هناك حلول كثيرة أن تعرض نفسك لطبيب نفساني ،عقدات الطفولة لن تتلاشى دون تداخلات مستشارين في الطب النفسي هذا حلًا سليمًا،أذا لم تعالج تلك العقدات ستتفاقم مع الوقت،أرجوك لا تتغافل عن هذا الأمر ،لا تتهرب واجه حتى ينتهي ويتلاشى هذا الألم ،عليك القيام في تغير أسلوب حياتك اليومية ممارسة الرياضة المخصصة لتفريغ الطاقات السلبية المخزنة ،مصادقة الأشخاص التي تدعمك نفسيًا ،يمكنك أيضًا أن تخبر مشكلتك لشخص موثوق به هذا سيزيل قليلًا من العبئ بداخلك،هنا ستبدأ رحلة التشافي التغافل عن الأمر سيزيد من حدته مع الوقت لا تتغافل إذا كنت مصابًا بالعقد واجه حتى تشفى الأختباء والهروب من المواجهة سيجعلك معقدًا أكثر .

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



عندما يعيش الطفل تحت عنف العائلة طوال طفولته أحتمال كبير بأنه سيفرغ تلك الضربات التي تعرض لها في أطفاله بالمستقبل :

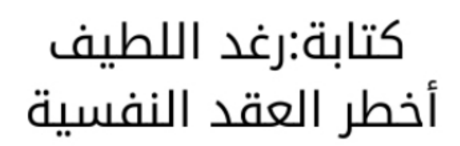
ونعني بأن الشخص الذي تعرض لكثير من الأذى في طفولته، من المحتمل الكبير بأنه عندما يكبر ويصبح شخصًا ناضجًا يحمل معه كثير من العقدات النفسية التي زرعتها الطفولة بداخله يبدأ بتفريغها بطريقة إيجابية أو سلبية ، يعني ما عاش به سيجعل أطفاله يشعرون به تعنف في طفولته يعنفهم ، يكرر نمط حياته التي تعرض لها في الطفولة ،وعكس ذلك من المحتمل أن يعامل أطفاله بطريقة إيجابية رغم أنه عانى كثيرًا في طفولته، يعطي أطفاله ما حرم منه، الحب والأمان الأهتمام الذي لم يتواجد بمنزله ، ولكن هذا أحتمال ضئيل لأن الحقيقة هي :الشخص الذي تعرض للعنف الكبير في طفولته سيبدأ بتفريغ تلك الضربات التي تعرض إليها في أطفاله بطريقة قاسية ، ويورث لهم العقدات وتصبح العقد من جيل إلى جيل، هو تعرض للعنف يعرض أطفاله للعنف وأطفاله عندما يكبرون أحتمال كبير أن يعرضون أطفالهم للعنف ،دوامة لن تنتهي من العقد النفسية والعنف المنزلي

لذلك حتى لو كنت متعرضاً للعنف المنزلي في طفولتك، يجب عليك أن تربي أطفالك على المبدأ الصحيح ،ويعني ألا يكون العنف هو الحل الوحيد لمشاكل أطفالك، هل ترى بأن ضرب طفلك سيجعله أنضج؟هل ترى بأن الضرب هو الحل الوحيد عندما يبكي طفلك ،تذكر كيف كان شعورك عندما كنتُ طفلًا وتعنفتُ ،هل تريد أن يشعر طفلك بما شعرت به،

تعامل مع طفلك بلطف حتى لو كان مخطئًا ، يمكنك أن تتعامل معه بطريقة إيجابية وودية،سيؤثر كثيرا هذا الحب والأهتمام والود على تنشئة طفلك بالمستقبل، يصبح لديه ثقه بالنفس يحب الحياة لا تجعل طفلك يعاني من صغره لأن العقدات التي تزرعها بداخله لن تتشافى مع الوقت، بل ستتفاقم وتظهر بطريقة سيئة لا تجعل طفلك يعاني كما عانيتُ في طفولتك ، لا تجعله يحمل العقدات النفسية التي لن تشفيها السنين .



طفلك يستحق أفضل من
تلك الحلول :





تأثير الكلام السلبي على الصحة النفسية :

كتابة:رغد اللطيف

أخطر العقد النفسية



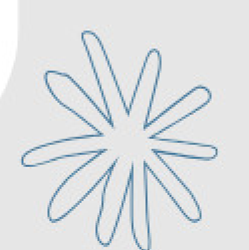
كثير من العائلات صارمة في المعاملة مع أبنائها قاسية جدًا وهدفهم من تلك التنشئة هو بأن أبني هكذا سيصبح رجلًا أنجح ، أبنتي هكذاستصبح فتاة ناجحة معتمدة على نفسها،
يطلقون كلمات سليطة وجارحة أنت فاشل ،والهدف أن تعمل على نفسك لتصبح ناجحًا أكثر ،العائلة لا تعلم مدى سوء تأثير تلك الكلمات عّلى صحتك النفسية، تعتقد بأنها ستصنع بتلك الكلمات شخصاً أنجح ' هناك نوعان من التأثر بتلك الكلمات هناك أشخاص تلك الكلمات تجعلهم أقوى وأنجح،
وهناك أشخاص تلك الكلمات تؤثر على صحتهم النفسية تجعلهم يفقدون الثقة بالنفس ، التربية الصارمة لأبنائك لن تجعله شخصًا أنجح بل ستجعله شخصًا معقدًا مليئًا بالعادات السيئة ، الصحة النفسية تتأثر في أصغر الحروف، يجب علينا أن ننتقي الكلمات قبل قولها لأبنائنا '

إعتقادك بأن الكلام السليط دائمًا والجارح سيصنع من أبنتك فتاة ناجحة وسوية هو الأسوء ' ستصنع منها فتاة مليئة بالعقد النفسية وسترى مدى تأثير تلك الكلمات على تنشئة أبنتك بالمستقبل ،فكر بالكلمات التي ستقولها لأبنك أبنتك لأنك لا تعلم مدى تأثير وسوء تلك الكلمات على صحتهم النفسية   .



10-

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية






جلسة لكشف الأسرار:



مرحبًا أنا هنا لمساعدتك لتكشف لي ما تخفيه بداخلك مهما كان

، أولًا أريد منك أن تأخذ نفسًا عميقًا قبل البدء بهذه الجلسة، أسترخي أجلس بمكان هادئ بعيدًا عن الضجيج ،أريد منك التركيز جيدًا ،سأقوم بطرح أكثر من سؤال وعليك الإجابة وترديدها بداخلك بصوت خافت لأن الجلسة هي جلسة خاصة لكشف الأسرار التي تخفيها سنبدأ ،

ما هو شعورك الآن ؟ هل تفتقر إلى الأهتمام وتبحث عنه بأشخاص عابرين لتشبع عاطفتك وشعورك بالوحدة ؟هل وجدت الشخص الذي عوضك عن قسوة الأيام والتجارب السلبية بالسابق؟ هل الشخص الذي أنت عليه الآن هو الشخص الذي طمحتُ بالوصول إليه يومًا ما ؟،هل شعرت بأنك فردًا غريبًا بين عائلتك لا تنتمي إليهم ؟هل شعرتُ بالوحدة وأنت جالس بين أحبابك وأصدقاء أنتابك شعور الحزن بينهم؟ هل أنت بخير ؟ أخبرني لماذا تشعر بالقلق الشديد وما الذي يجعلك عاجزًا من الداخل، ما هو الأمر أنا هنا لمساعدتك،

هل فكرت بالشيء الذي يسبب لك القلق الآن بصورة غير معقولة ،هل بسبب عائلتك ؟هل بسبب الحب ؟ هل تعتقد بأن الشخص الذي تشعر بالقلق لأجله يستحق ؟أخبرني إذا شعرت بأنه لا يستحق من داخلك لنبدأ بالبحث عن الحل الذي يحميك من القلق ،أريد تذكيرك بأنك تستحق أن تشعر بالحب والقبول بين البشر ،إذا قلتُ لك هل مصدر قلقك هو مصدر أمانك وقلت لي نعم هناك إجابة لهاذا الأمر:لا أريدك أن تشعر بالقلق بعد اليوم، المصدر الذي يقلقك لن يشعرك بالأمان أنت تريد أن تشعر بالأمان تجاه هذا الشخص تتوهم الأمان،

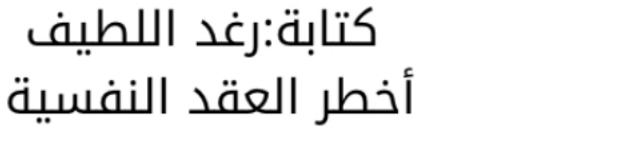
ستبقى محتارًا اذا كان يحبك أو يملئ الفراغ الذي بداخله يتلاعب بك ،يمكنك قرأت صفحة التلاعب بمشاعر الآخرين هنا ستعلم إذا كان يتلاعب بك ،وتأكد بأن الذي يزرع الخوف بداخلك لن يزرع الأمان وإذا زرعه سيعود ويزرع بك الخوف مرةً آخرى لذلك أريد منك الأنسحاب ، أنا أعلم بصعوبة هذا الآمر، ولكن هل ترى الحالة التي وصلتُ إليها ، أريدك أن تفكر بأن كل ما تشعر به من خوف قلق أكتئاب كان سببه الشخص الذي فكرت به، فكر بحجم الأذية التي سببها لك تذكر جيدًا بأنه لا يستحقك،



تذكر اللحظات التي تخلى عنك بها وتركك وأنت في أمس الحاجة إليه ؟هل ما زلت تعتقد بأنه سيتغير لأجلك ؟أنا لا أريد أن أؤذيك بتلك الحقائق ولكن تمسكك بالأوهام هو الأذى الحقيقي ،يجب عليك تقبل الحقيقة والأبتعاد عن الأوهام التي تجعلك متمسك بهذا الشخص وتبرر أخطائه وتخلق له الأعذار دائمًا، توقف عن فعل ذلك ،تذكر بأنه لا يستحقك،

ردد بعقلك الآن أنا شخص أستحق الأفضل ردد هذا الكلام وقل من اليوم لن أجعله يخترق يومي سأبتعد عن كل ما يؤذيني ،أريد منك الأبتعاد عن كل علاقة لا تدعمك وتؤذيك تفقدك الشغف تجاه كل أمور حياتك الدراسية الأجتماعية والنفسية ،أبتعد أنت تستحق أن تشعر بالحب والقبول والأهتمام الذي بحثت عنه بالأشخاص الخاطئة ،

أتمنى أن يكون لهذه الجلسة فائدة ،هل شعرت بالرضا على نفسك بعد كل إجابة وبعد كل شيء قمت بطرحه عليك ،أريد منك أن تتغير للأفضل ونعني بأن تلتفت للأمور الإيجابية بحياتك تستطيع أن تملئ وقتك بأمور تجعلك شخصًا موهوبًا ، تخيل هذا الشعور شخصًا ناجحًا بحياته ذو سمعة جميلة مستقر نفسيًا غير ملتفت الى أمور الحب يفكر بنفسه يتمتع بصحة جيدة وحياة هادئة ، هل شعرت بالراحة بعد هذا الكلام أريد منك أن تطمح بالوصول الى هذا النجاح لأنك حتمًا ستصل ..





التلاعب بمشاعر الآخرين:

يمكنني أخبارك كيف يتلاعب الآنسان بمشاعر أنسان آخر ، يغرقه بالحب والكلمات الزائفه مثل بحبك أنا مشتاق إليك أنت حياتي ،والهدف من تلك الكلمات هي التلاعب بمشاعر الطرف الآخر ،الشخص المتلاعب يعلم بأن تلك الحروف ستؤثر بك مثل لو غاب عنك وخلق أعذار كاذبة ويريد العودة إليك يتلاعب بمشاعرك ويقول كلمات غزل وحب، ويشعرك بأنه يهتم لأمرك وهو عكس ذلك يختفي مره آخرى ،ثم يعود ويقول تلك الكلمات الكاذبة وتتأثر أنت بها لأنك تحمل الكثير من الحب للشخص المتلاعب أصبح يضمن وجودك يتلاعب بشعورك ويتحكم بك، يغادر متى ما شاء ويعود بإرادته لأنك أنت من سمحت بذلك هل ترى مدى سوء تلك العلاقة؟

أريدك أن تعامله بالمثل، الأنسحاب عنه بشكل مفاجئ، يعني ردودك تصبح باردة جدًا ،لا تقوم في الرد على رسائله بشكل سريع أتركها ساعات يوم يومان أجعله يفتقدك، وأظهر له بأنك شخص غير مهتم ،لديك أنشغالات، أجعله ينتظرك وأهم نقطه عامله كغريب لا تسمح له بمعرفة ماذا يحصل في حياتك وأمورك الشخصية أعده غريب كما كان ،سيبدأ الشخص المتلاعب، يشعر بأنه خسرك وبأن تصرفاته هي من جعلتك تتصرف هكذا معه، سيبدأ بملاحقتك عندما يشعر بأنك لا تهتم به كما كنت تهتم لأنه يريد أن يشعر بالأهتمام الذي كنت تقدمه ،سيلتفت إليك ولكن إياك والعودة إليه هذا النوع من الأشخاص هو أقذر نوع في العلاقات، سيؤذيك مرارًا وتكرارًا لن يكترث إليك، لذلك أعده غريب وأنسحب من تلك العلاقة .



كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية





عقدة الزواج :

16-

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



عندما كنتُ طفلة رأيتُ العنف في أبهى صورة وهو العنف الذي لا أتمنى أن يحظي طفلًا به ،حظيتُ بأقسى الخلافات العائلية والدي يعنف والدتي جسديًا بلى رحمة ،إذا لم يعجبه طعم الشاي يعنفها بالكلام السليط والجارح ،عندما يستيقظ ويجد والدتي لم تحضر الطعام على الموعد المطلوب يبدأ بالصراخ والضرب، رغم أن الأمر لا يستحق كل تلك القسوة ،

كنتُ أنظر إليهم من بعيد خائفة لم أستطيع الدفاع عن والدتي المسكينة التي تتعنف تحت رحمة هذا الرجل ،عندما تناول الفطار خرج من المنزل ،نظرتُ إلى يدان والدتي كانت ترتجف رأيتُ دموعها منهمرة تنظر إلي نظرة ألم وكأنها تخبرني أن أنقذها من هذا العذاب ولكن كيف ؟لم أتجاوز العشرة سنوات كنتُ أرى كل الرجال سيئين مثل والدي لم أستطيع تقبل الرجال في حياتي منذُ صغري أشعر بالنفور الشديد،عندما كبرتُ أصبحتُ ملقبة بالمعقدة كيف وأنتِ بهذا العمر لم يدق قلبك إلى رجلًا ؟

هذه الذكريات ما زالت تخترق عقلي والدتي تبكي بصمت، وأنا جالسة أنظر إليها من بعيد والدي يشاهد التلفاز بدماء باردة وبيده كوب الماء ينظر إلى الأخبار الهدوء يعم المنزل،ضجيجًا داخلي وداخل والدتي وبرود يقتل والدي،قسوة تحيط منزلي لا أستطيع الأقتراب. من والدتي ولم تستطيع والدتي الأقتراب مني ،

عندما يقال لي زواج كنتُ أشعر بالخوف والرهبة الكبيرة وكأن أحدٍ صفعني بقوة، ما سبب خوفك الزائد من الزواج؟
هذا كان جوابي أنا لا أنتمي الى فكرة الزواج لم أستطيع أخبارهم بأنني رأيتُ العنف أمامي وانا طفلة تستحق أن تحظى بأفضل من تلك الطفولة التي حظيتُ بها مع والداي، طفولة يملئها الخوف والصراخ ،إلى الآن لم أستطيع تقبل الرجال في حياتي أشعر بالأشمئزاز والخوف من كل ذكر بهذا العالم .

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



العقد النفسية دائمًا تأتي من أسباب ودوافع في الماضي لا أحد في هذا العالم يخلق خائف رافض لهذا الآمر بشدة إلا إذا كان متعرض لسوابق سلبية في حياته ،

عقدة الزواج هي شي وارد عند كثير من الأشخاص ،منها الاطفال التي تخلق في بيئة يملئها العنف عندما يصبح ناضجًا يرى بأن الزواج مشروعًا فاشلًا لأنه رأى النزاعات دائمًا نشئ بها ،

عقدة الزواج عند الفتاة يمكن أن تأتي أيضًا من تجارب مع رجال غير قادرة على تحمل المسؤليات، ويعني عندما تخوض فتاة تجربة الزواج مع رجل غير صالح لينتهي بهم المطاف إلى الطلاق ،تشعر بالخوف والعقد بأن تخوض شيء جديد مع رجل جديد وحياة جديدة ،يخلق بها شعور الرفض دائمًا بأن يكون الرجل الآخر مؤذي مثل السابق ،

عقدة الزواج تأتي على كثير من المراحل بسبب الطفولة بعد الزواج خوض تجارب الحب في علاقات سامة غير صحيحة ،أو خوفها من الألتزام في الزواج والعيش تحت رحمة رجلًا، خوفها من إنجاب الأطفال وتحمل المسؤليات، هناك أمور كثيرة تجعل الفتاة رافضة فكرة الزواج بشدة ،

للتغلب على هذا الأمر يجب عليك التحدث مع شخص موثوق به لتخفيف العبئ والكلام
الأبتعاد عن الأفكار السلبية التي تنمي لديك شعور الخوف والرهبة من خوض تجربة الزواج
التفكير بأن الزواج حياة جديدة مستقلة مليئة بالحب والسرور
أختيار الشريك المناسب والمسؤول عن نفسه
تلقي الجلسات النفسية من قبل مستشارين في العلاقات ،
تلقي الدعم النفسي من قبل الاصدقاء والعائلة
عدم التهرب من معالجة هذا الأمر والتغافل عنه
العمل على تحسين الصحة النفسيه والجسدية من خلال الممارسات الرياضية لإزالة الطاقة السلبية، تغير نمط حياتك الأنشغال في الأمور الإيجابية .العمل على أصلاح الذات ، وضع اهداف والعمل على تحقيقها



الأكتئاب ومساوئه على الفرد :



مرحبا:
انا أسيل وسأخبركم اليوم قصتي مع الأكتئاب :
في البداية تم تشخيص حالتي بالأكتئاب الحاد:
انا شخص ودود جدًا أحب الحياة ،شخص متفائل لا أسمح لأي شيء أن يعيق طريقي، ولكن شاءت الحياة أن تعيق طريقي، لم يتجاوز سني سبعة عشرة عامًا تعرضتُ لصدمة نفسية وكانت من أقرب الأشخاص إلى .
هذه الصدمة جعلتني شخص أخر.
وأول تغير طرأ علييي هو فقدان وزني بشكل ملحوظ، بدأتُ أصارع السهر قلة الطعام والأنعزال عن عائلتي ،كنتُ أقضي كل أيامي داخل الغرفة، بدأتُ بفقدان شغفي تجاه كل أمور حياتي الدراسية والاجتماعية ، أبتعدتُ عن عائلتي رغم أنني أعيش بنفس المنزل ألا أنه عندما يحين موعد طعامي كنتُ أتناول الطعام لوحدي،

بدأ كل شيء في الحياة يقلقني خوفي من المستقبل بشكل غير معقول،أفكاري الأنتحارية كل تلك الاشياء حصلت معي بعد تعرضي لهذه الصدمة، هل تصدق أنني بقيتُ هكذا ما يقارب ثلاثة سنين أصارع الأكتئاب؟كانت تراودني أفكار أنتحارية مأساوية لا يتخيلها العقل الطبيعي، كنتُ أشعر باليأس من الحياة وأريد أن أنهي حياتي بأي طريقة، حتى بدأت الحبوب تنتشر في وجهي وجسدي

أصبحتُ أكره نفسي كثيرًا ،عندما أنظر الى المرآة لا أرى الشخص الذي كنتُ عليه قبل مدة ، كانت عائلتي صارمة لا تسمح لي بالخروج من المنزل ولم تعطيني حقوقي العادية ، هناك ألاف الاشخاص يعانون من الأكتئاب وما زال الاشخاص من حولهم او لنقل عائلتهم تطلق كلمات مثل(انت شخص دلوع او انت ما بدك تدرس ،انت ما بدك تطلع برات البيت فاشل في حياتك) تعرضتُ لتلك الكلمات من عائلتي ومن أقرب الأشخاص، في الوقت الخاطئ في وقت كان على عائلتي أن تحتويني بكلماتها الرقيقة، في الوقت الذي كنتُ به على حافة الأنتحار ،أو لنقل على حافة الأنهيار كنت محطمة تمامًا.

معظم الأشخاص في هذا العالم عندما يصابون في الحزن بسبب الظروف المحيطة بهم أول شيء يطلق على نفسه أنا مصاب بالأكتئاب , أنا مكتئب ،ولكن مفهوم الأكتئاب ليس كذلك ليست مجرد كلمة تقال ،الأكتئاب مرض لا يعني الحزن فقط والمرور في أيام ضيقه والعودة بشكل طبيعي الى أرض الواقع ،

الأكتئاب مفهومه عميق جدًا مثال :عندما نرى شخص منزوي عن العالم لا يأكل لا يمارس النشاطات العادية التي يمارسها الشخص الطبيعي في حياته، لا يخرج من المنزل ،لا ينام يفقد شهيته نزول الوزن بشكل ملحوظ، أويمكن زيادة الوزن بشكل مفرط ،الأرق والسهر هذه أعراض الأكتئاب الحقيقية الحزن لا يعني دائمًا أنني مصاب بالأكتئاب
الأكتئاب حالة مرضية مزمنة، لنصحح مفهومنا عن الأكتئاب ونعتبره مرض وليس كلمة تقال عندما نمر بمحن الحياة.

ولكن أيضًا هناك أمر غريب جدًا وليس تناقضًا في كلامي وجدتُ أن معظم المكتئبين يمارسون حياتهم بشكل طبيعي كشخص لايحمل أيا نوع من أنواع الاكتئاب، مثل أطلق عليه العلماء بالأكتئاب المبتسم يعني ترى الشخص طبيعي جدًا ،
يضحك يجلس يتحدث يأكل ولكن هناك حقيقةً خلف هذا الشيء، حتى لو مارس الشخص كل النشاطات التي يتطلبها اليوم لا يزال شعور الإرهاق النفسي موجود، تشعر بإنك تمارس الرياضة وكأنها غصبًا عنك، تأكل غصبًا عنك تتحدث غصبًا عنك ،لكي لا يلاحظ الأشخاص من حولك أنك حزين أو مكتئب، ولكن من داخلك تشعر بالضيق الشديد الذي يرافقك طوال اليوم، حتى النوم لا يأتيك شعور العجز الداخلي يخترقك تتأكل من الألم وانت تمثل بأنك شخص طبيعي لا يحمل ضغوطات نفسية
هذا أسوء أكتئاب عندما تمارس حياتك بشكل طبيعي وشخص طبيعي، وداخلك لا يمثل الخارج أبدًا.



هناك طرق كثيرة لعلاجه والتخلص منه ،هناك أكتئاب يعالج عن طريق الدواء للتخفيف من حدته وهو العلاج الدوائي يقوم بوصفة الطبيب ،
وتداخلات مستمرة من قبل مستشارين في الطب النفسي ،لأن الأكتئاب من الممكن أن يدفع صاحبه الى الأنتحار إلى حياة سوداء ،

وأيضًا يمكن التخلص منه عن طريق بناء حياة جديدة ،أعمال جديدة أشخاص جديدة ،الخروج من المنزل التحدث والأحتكاك في البشر،

تجنب الأنعزال الدائم، عندما تكون مصابًا بالأكتئاب تجنب مشاهدة أفلام حزينة مقاطع من الفيديوهات القصيرة التي تسترجع كثير من الأمور المؤذية التي حصلت في حياتك في السابق تتلاعب بشعورك

ليس هناك عيبًا أذا ذهبت للعلاج ، العيب هو أن تغفل عن هذا الأمر الصحة النفسية أهم من الصحة الجسدية ،إذا كنت من الداخل مضطرب فلا فائدة للخارج ،معالجة الصحة النفسية هي الأهم، لذلك لا تغفل عن الأستمرار في معالجتها



سبعة أسبابًا تجعلك تحيا من الداخل:





(1)التقرب من الله وقراءة ما تيسر من القرآن الكريم لن يأخذ من وقتك إذا قرأت كل يومًا سورة من القرأن وحصنت نفسك بالأذكار، كنتُ دائمًا بعيد عن الله ولكن عندما أقتربت أول تغير طرأ في حياتي هو بأن كل أمور حياتي تيسرت، كل شيء ظننته من الصعب حدوثه يحدث بسهوله تقربي من الله جعلني أحيا من جديد.

(2)إطعام قطط الشوارع، لن تخسر شيئًا إذا رأيت قط جائع ينظر إليك تأكد أن الله أرسله في طريقك، مهما كنت تملك قليلًا من الماء قليلًا من الطعام المتوفر وضع ماء في فصل الصيف للقطط المشردة، تذكر بأنها روح وستحاسب إذا تسببت في أذيتها ، ستشعر بأفضل شعور عندما تطعم قط صغير مشرد تائه عن والدته .

(3)ممارسة الرياضة دائمًا ونعني تخصيص الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة لتفريغ الطاقات السلبية المخزنة لتصبح بشعور أفضل ،ممارسة تقنيات التأمل والأسترخاء واليوغا ،التنفس العميق من أجل المحافظة على الصحة النفسية اكثر، يمكنك مشاهدتها على مواقع التواصل الأجتماعي فهي متوافرة بشدة.



(4) رائحه الشتاء في الصباح

الأرض تغمرها قطرات الشتاء هذا الفصل الذي ينتظرة ألاف الأرواح بهذا العالم ليطفئ النار التي غلتها السنين بداخلنا، رائحة الشتاء في الصباح تجعلك تستنشق الرائحة المنتظرة ، رؤية السماء تملئها الغيوم المشي تحت الشتاء في شوراع فارغة قطرات الشتاء في كل مكان وكأنها تنعش كل قطرة قلبي من جديد .

(5) رائحة الملابس القديمة تخترق بك شي قديم تلامس قلبك، هذه الرائحة تجعلك تعود الى أيام تتمنى عودتها ،

مساعدة مسكين

(6) رأيتُ أمرأة عجوز متعبة جالسة ملابسها ممزقة نظراتها قتلتني، لم أستطيع أن أذهب للمنزل دون الأطمئنان على تلك المسكينة، كان في يدي طعام قمتُ بفتح الطعام الجاهز قبل أن أتناوله أعطيتها نصف الطعام كان هناك بائع ينظر إلي ويبتسم، لا أعلم بتلك اللحظة عندما رأيتُ المرأة العجوز تأكل هناك شعور أخترق قلبي شعرتُ بأنني أحييت من جديد ، ذهبتُ إلى المنزل لا أعلم كيف وصلت، كل ما اعلمه أنني شعرت بشي لطيف على قلبي خطواتي إلى المنزل لم أشعر بها أبدًا كانت خطوات مليئه بالسعادة ،ساعد ولو كان بشيء بسيط ، نحن لا نعلم ما هي أحوال الشوارع القاسية التي يمرون بها .

(7) مساعدة والدتك في أعمال المنزل

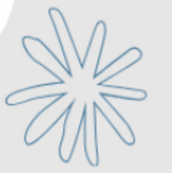
رؤية والدتك وهي تهمس وتقول لك رضى الله عنك، رؤية أبتسامتها عندما تقبل جبينها وتساعدها في أعمال المنزل لتخفيف العبئ والمشقة التي تحملها الأمهات لكي نعيش ونحيا، لن تخسر شيئًا إذًا قدمت القليل من المساعدات لوالدتك تذكر بأنها الأنسانة الوحيدة التي تستحق أن تقدم لها الكثير، لا تغفل عن تقديم المساعدات والمحبة والرعاية لوالدتك فهي تستحق وقتك دائمًا.



المبالغة في برود المشاعر :

26-

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية

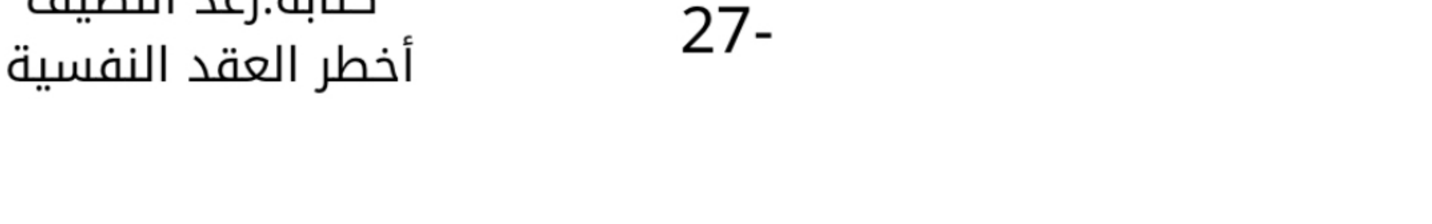


دائمًا عندما نسمع في كلمة مشاعر باردة أول شيء نطلقه على الشخص شخص لا يشعر، شخص لا يصاحب مثل عزاء فقدان , ترى الشخص بارد المشاعر لا يظهر ردات الفعل البكاء التأثر كالبقية ،يعتقد الأشخاص من حوله بأنه لا يملك المشاعر أبدًا شخص قاسي جدًا.

قالت لي فتاه ذات يوم بأن والدتها أطلقت عليها أسم أنتِ فتاة قاسية متجبرة وتعني هنا بأنها لا ترحم، لم تكن تعلم بأن تلك الحروف أثرت بي بشكل عميق،لأن ظاهري وتصرفاتي باردة جدًا لا أستطيع التعبير عن مشاعر الحزن الفرح البهجة ، والحقيقة عكس ذلك، داخلي مثل عندما يقول شخص داخلي نار كنتُ كذلك، خلقتُ في بيئة غير سوية ،وتنشئتي صنعت مني شخص بارد المشاعر.

لا أستطيع أن أحتضن والدتي ، لدي شعور الخوف والرهبة من ردود الفعل، فأنا لم أنشئ في بيئة يملئها الأمان، جربتُ كثيرًا أن أحتضن والدتي ،ولكن أشعر بالنفور الشديد منها هل تتخيل مدى سوء الأمر أن تشعر بالنفور من والدتك ؟ أشعر بالخوف الدائم من خطوات والدي في المنزل من تحركاته ، لا أحد يعلم بما شعرت،الجميع يلقي اللوم ولكن لا أحد يعلم الحقيقة ،فأنا نشأتُ في بيئة قاسية لم أحصل على الأمور التي يحصل عليها أي طفل طبيعي في هذا العالم .

أريد تذكيرك: بأن الشخص الذي لا يعبر عن مشاعرة كالبقية ليس ضروريًا أن يكون شخصًا قاسيًا لا يشعر،لذلك يجب علينا أن نتوقف عن قول هذا شخص قاسي وأن نطلق كلمات ليست ضرورية أن تقال أنت لا تعلم ما خلف هذا البرود المبالغ به.





اللجوء إلى عالم الخيال والأوهام الكاذبة :

28-



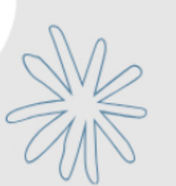
معظم الأشخاص في هذا العالم تلجأ الى ما يسمى بالوهم الكاذب ،ويعتبر هذا الأمر الهروب من الواقع بأوهام كاذبة لا تحدث إلا بالخيال ،
ويعني لو كانت حياة الشخص مأساوية منعزل مكتئب يحمل كثير من الضغوطات النفسية، يلجأ إلى عالم الخيال والأوهام المزيفة ،حتى يستريح من الواقع الأليم ، وبالفعل معظم الأشخاص عندما تلجأ إلى عالم الخيال بنسبة خمسين بالمئة تشعر بإزالة العبئ الذي بداخلها، لأنها أصبحت بعالم أخر حياة جديدة صنعتها الأوهام لا تحمل الهموم والضغوطات النفسية ،

ولكن مساوئ هذا الأمر كبيرة جدًا ،لأن المصاب بعالم الأوهام لن يتقبل الواقع وسيبقى يريد أن يلجأ دائمًا إلى عالم الخيال الذي يفصله عن الواقع ويجعله يشعر بأفضل شعور ،ويعني إذا شعر بالحزن والضغط النفسي الشديد بأسرع وقت يلجأ إلى عالم الأوهام ويبدأ بصنع حياة جديدة وأشخاص جيدين يخلق الحياة التي يريد أن يعيش بها في الواقع، ولكنه أيضًا يخلق حياة غير منطقية ومواقف غريبة لأنه يريد أن يصنع حياته التي يريدها بعيدًا عن ضجيج الواقع ،

وهناك أيضًا نوع آخر من الخيال الكاذب الذي يتوهم به الأنسان:
مثال:لو كان الشخص الذي أحببته في الواقع يعاملك بطريقة سيئة جدًا ولكنك متعلق جدًا بهذا الشخص تبدأ بخلق حوارات وخيال غير حقيقي حيال هذا الشخص، تفكر بعالم الخيال أنه سيلتفت إليك ويتقرب منك ولكنك تتوهم ذلك وتعطي لنفسك جرعات من الأمل بأن الشخص سيتغير ويعود إليك تتمسك بأوهام غير حقيقية ،مع مرور الوقت ستؤذيك تلك الأوهام لأنك صنعت بمخيلتك وتأملت بأن الشخص الذي أحببته سيعود والواقع يفعل عكس الأوهام لا يعده، عليك تقبل الحقيقة والواقع مهما كان سيئ لأنك إذا إلتجأت إلى عالم الخيال ستعيش ألم الخيال وألم الواقع كن مقتنع في واقعك مهما كان ولا تلتفت إلى الأوهام الكاذبة كي تعطيك جرعات من الأمل الغير حقيقي .



الأهتمام الزائد مؤذي ومنفر للطرف الآخر:



عندما تريد الأهتمام في أحد كن متوازنًا في أهتمامك ، لا تهتم بطريقة تخرجك عن الحد الطبيعي، ويعني تريد التحدث مع الشخص الذي تحمل الكثير من الحب بداخلك تبدأ بإرسال ألاف الرسائل الإلكترونية ،أين أنت أنا مشتاق إليك ،لماذا لا تجيب على رسائلي؟لماذا تهملني دائمًا؟تظهر الحب له بطريقة خاطئة والتي تسمى الأهتمام الزائد عن حده .

بتلك التصرفات أنت تنفر الطرف الآخر،يبدأ بالإنسحاب لأنه شعر بالممل من تلك العلاقة ،وأصبح ضامن لوجودك ولمحبتك ، يبدأ بالأختفاء عنك ومعاملتك بطريقة لا تليق بك، كلما بادرت أكثر كلما تأذيت أكثر .

والحل هنا :أريد منك أن تتوازن في ما تعطيه للطرف الآخر ،ويعني لا ترسل ألاف الرسائل اذا لم يبادر الشخص الآخر إليك دائمًا ويهتم بك بالطريقة الصحيحة ، والتي تشعرك بأنك شخص ذو قيمه ، ويعني هنا أن تكون عادل ، قال مرحبا قل مرحبا لا تزيد وتقول مرحبا أنا مشتاق إليك اين أنت مختفي؟ لا تظهر إليه الأهتمام الزائد عن حده، وتشعره بأنه محور كونك .

هنا الطرف الأخر سيمل من رسائلك ويبدأ بهجرك ، يبدأ بالأختفاء والعودة يصبح شخص بارد ضامن لوجودك ،يقول مهما فعلت لن يتركني يبدأ بمعاملتك بطريقة مؤذية وباردة، والسبب هو أهتمامك الزائد عندما تعطيه بطريقة لا تشعره بها بأنه محور كونك سيتوقف عن معاملتك بطريقة باردة،وسيبدأ هو من يبادر أكثر ويهتم أكثر إليك ، لا تكن متوافر دائمًا أختفي أنشغل أملئ وقتك بطريقة إيجابية وكن ناجحًا بحياتك المهنية والدراسية سيلتفت إليك لا محال من ذلك.



المبالغة في ردات الفعل والغضب:



المبالغة في الغضب هو أمر مُحير جدًا، عندما نرى شخص هادئ جدًا وعند الغضب ينفجر بطريقة لا تمثل طريقة الغضب الطبيعية ، مثال:الشخص الطبيعي عندما يغضب، يعبر عن غضبه بطريقة معقولة الغضب هو شيء يحصل للجميع لا يوجد شخص في هذا العالم لا يغضب لا يصرخ، ولكن المبالغة الزائدة عن حدها ،هنا يسمى الغضب الغير طبيعي ،وإنما ناتج عن التعرض للضغط النفسي الشديد والتوتر لفترات طويلة ، يفرغها عن طريق ردات الفعل الغير مرغوب بها ، يبدأ بتحطيم الزجاج يصرخ يؤذي نفسه ويؤذي من حوله ،يجعل الآخرين ينفرون من هذه التصرفات يصبح شخصًا مخيفًا لا أحد يستطيع التحدث إليه.

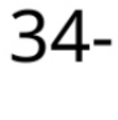
لذلك كيف نتغلب على ردات الفعل الغير مرغوب بها :
في البداية يجب عليك تفريغ الأحداث السابقة والمؤلمة من داخلك عن طريق التحدث مع شخص مقرب إليك أو يمكنك الوثوق به وأخباره بما يقلقك ،تفريغ ما تشعر به على ورقة كتابة الأحداث اليومية والتفريغ عن طريق الكتابة ،سيساعدك ذلك بتخفيف شعور التوتر بداخلك ،

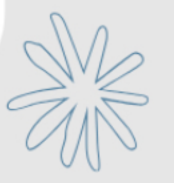
يمكنك الخروج من المنزل وممارسة الرياضة الصحية وأيضا هناك رياضة مخصصة لتفريغ الطاقات السلبية ويعني الأشترك في النوادي الرياضية القريبة من منزلك ،الأشترك في رياضة البوكسينغ للتفريغ من حدت التوتر والضغط النفسي الشديد ، السباحة ، الأشتراك في مراكز تعلم الفنون والرسم ،ممارسة اليوغا للأسترخاء،التحدث والأحتكاك بالبشر الأبتعاد عن التفكير السلبي والذي يزرع بداخلك شعور التوتر،تجنب الجلوس لفترات طويلة لوحدك لأنها ستأخذك الوحدة إلى عالم الأكتئاب ،تجنب ذلك

هكذا تفرغ الطاقة السلبية التي زرعت بداخلك بطريقة إيجابية وصحية،ستساعدك كل تلك الأمور بالتغلب على الغضب الذي يجعلك شخصًا مؤذيًا ، وإذا لم تستفيد من كل تلك المحاولات يمكنك حجز جلسات نفسية لطبيب مختص في مجال النفس، ذلك الأمر سيساعدك كثيرًا ،يمكن أن يكون العلاج عن طريق الدواء مضادات التوتر والأكتئاب أو طرق آخرى ،لا يعني إذا عرضت نفسك لطبيب هذا أمرًا معيبًا سيساعدك كثيرًا بالتغلب على الغضب الغير مرغوب به وعلاجه بأقصر وقت.
:



إرتداء الأسود بكثرة على مدار السنوات هو شيء
نفسي أكثر من أنه يحمل الكثير من الأناقة
والجاذبية:





الأسود لون جميل أنيق يختاره الناس بكثرة،
وليس إذا إرتديت الأسود يعني بأنك حزين ،

ولكن إرتداء الأسود بشكل كبير ومتكرر على مدار السنوات، بالطبع هناك خلف هذا الإرتداء أمر نفسي ،معظم الأشخاص التي تشعر بالحزن من تجاربها المؤلمة تعبر عن حزنها بطريقة إرتداء الأسود بكثرة ،لتعكس ما تشعر به عن طريق إرتداء الملابس السوداء يوميًا ،

،وهناك أشخاص ترتدي الأسود بكثرة لتلفت الأنظار إليها ولتشعر بأنها محط للأنظار، أو يريد أن يشعر بالأهتمام من خلال نظرات الأشخاص إليه أو يشعر بالنقص الداخلي ،

ولإرتداء الأسود على مدار السنين مساوئ:، أولًا نظرات الأشخاص إليك ستكون بأنك شخص غارق بالسواد، لا يحتك بك الأشخاص كثيرًا بإعتقادهم أنك كئيب وغامض جدًا ؟ تتعرض لكثير من الأسئلة وهي ما سر إرتدائك لهذا اللون على مدار كل تلك السنين ؟



هل تريد التغير للأفضل أو أنك تريد البقاء على حالك والتناغم اكثر مع الحزن ؟
إذا قلت لي بأنك تريد التغير للأفضل فذلك مهم جدًا قرأتك لتلك الدوافع التي ستجعلك تتغير للأفضل ،



أولًا يجب عليك تقبل ذاتك مهمًا كانت ،
تمتلك البشرة البيضاء الحنطية ،السمراء الداكنة مهما كانت تقبلها ، إذا كنت لا تمتلك الجمال الفائق،تمتلك الجمال العادي، سمين ضعيف طويل قصير ،أنت مجبرًا على تقبل جسدك وجهك أنفك عيناك ،فأنت خلقتُ بتلك الصورة وهي ألأفضل، لا تقف على المرآة وتبدأ في إنتقاد نفسك وتقول أتمنى أن أحظى بعينان أجمل،أنفي كبير لا يعجبني ،جسدي ممتلئ لا يعجبني ،أشعر بأنني قبيح .

،تقبل ذاتك لا تنتقد ما خلقك الله عليه تأكد بأنك الأفضل والأجمل ولكنك معتادًا على رؤية وجهك ترى بأنك شخصًا عاديًا لا يمتلك الجمال وعندما يراك الغريب يرا بأنك مليئًا بالتفاصيل الجميلة التي لا تراها بنفسك،

،مشكلتنا نحنُ لا نرى إلا الأخطاء في أنفسنا ،نعرض ذواتنا للكلام المحبط دائمًا وبتلك الأنتقادات نحنُ نقتلها بعدم تقبلنا لها نجعلها مريضة من الداخل، تكمن الأمراض النفسية بعدم تقبلك إلى ذاتك ،لا تجعل ذاتك المسكينة تعاني اكثر من ذلك تقبلها مهما كانت وأعمل على تحقيق الأمور المهمه في حياتك بعيدًا عن تلك الساذجات ،أسعى للنجاح وإذا كنت لا تسعى فبدأ في السعي، ذاتك هي الأفضل وأنت تستحق ،

(2)إعتقادك بأن الجميع سيعاملك كما تعاملهم هو الاسوء ،
توقف عن كونك تنتظر حب الآخرين ،توقف عن كونك تتنظر من هذا الشخص أن يلتفت ومن هذا أن يهتم قليلًا ،ما فائدة الأنتظار لنحرق اروحنا ونجعلها تنتظر أشياء لن تحدث ،نتوهم بأن هذا الشخص سيعود ويلفت إلينا ؟ما فائدة عودته ماذا تنتظر الأذى أكثر ؟عندما تقدم شيء أعطيه لمن تظن بأنه يستحق ،إذا شعرتُ بأنك تريد أن تعطي ولكنك متردد بأنه لا يستحق هذا العطاء ، توقف عن إعطائه أنسحب لا تعطي أكثر حتى لا تتألم من المقابل ،

(3)أبتعد عن الأفكار السلبية والموحشة جدًا التي تعود بك إلى ماضي أنتهى ،شيء مات منذُ سنين لماذا تعيد إحياء أيامك المؤذية، لماذا تحرم نفسك المسكينة بأن تعيش الحاضر وتتأقلم على حياتها الجديدة ،تحاصرها في أفكارك القديمة ،توقف وأعطي فرصة لنفسك بتغير أفكارك السلبية ،أعطي المجال للأفكار الإيجابية أن تحتويك أكثر ، أنت تستحق أن تعيش وليس أن تبقى محاصرًا في أفكارك الموحشة



كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية

-38



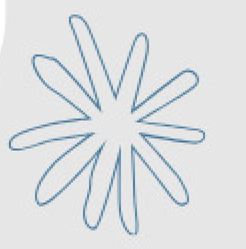
البيئة التي جعلتك مريضًا لن تجعلك تتشافى .
الشخص الذي يعرضك للأذى دائمًا ويجعلك تصل لحالة عدم الأستقرار النفسي لن يشفيك،من يزرع بداخلك الخوف لايستحقك،أعتقادك الساذج بأن الذي سبب كل ذاك الأذى سيصلح في يوم الخراب الذي بداخلك هو الأسوء ؟ لن يصلح شيء سيؤذيك أكثر مع الوقت غادر .



العيش كضحية:



كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



عندما تعيش دور الضحية دائمًا لن تشفى،

العيش كضحية هو أمر مؤذي جدًا يلجأ إليه معظم الأشخاص، يعيش دائمًا دور المظلوم ، حتى لو كنت الضحية في أمر ما لا تستسلم إلى هذا الدور ، هذا تركني وذلك تخلى عني عائلتي.
لا تحبني، لن تتشافى هكذا من الأشياء التي تؤذيك العيش كضحية هو الأسوء دائمًا

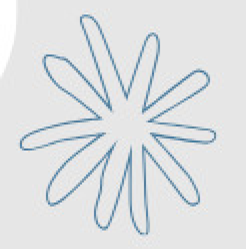
علاقة سببت لك الأذى غادر منها لا تعيش دور الضحية، وبأنك الشخص المجروح بتلك العلاقة غادرها أبحث عن أمور أفضل من تلك العلاقة ،أبحث عن نجاحك مستقبلك لا تخسر وقتك الثمين على أشخاص لا تستحقك،

أبحث عن علاقات إيجابية تدعمك نفسيًا ، كن إيجابي لا تجعل الأمور السيئة تسيطر على داخلك من تخلى عنك أجعله يرحل لا تتمسك به وتظهر له بأنك الضحية، سيتركك لا محال، ولكن بحال أظهرت له بأنك لا تهتم إذا غادر حياتك، سيشعر بأنه خسرك وسيعود في أقرب وقت ممكن ولكن عندما يعود لا تسمح له بالعودة من رحل عنك مره سيرحل في أيا وقت ،ويصبح الأمر مؤذي ويعني كأنك سمحت للشخص الذي عاد لحياتك أن يتلاعب بك ويؤذيك كما يشاء ويعود كما يريد ، لذلك لا مزيد من الفرص للأشخاص الخاطئة ،



الفراغ وما يخلقه من مساوئ على الفرد:

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



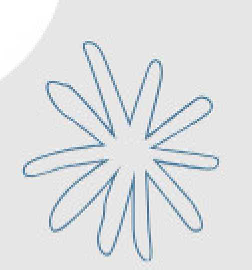
الفراغ الكبير قد يجعلك مصابًا بالمشاكل النفسية والأضطرابات العقلية التي يستصعب حلها ،

، عندما يعيش الشخص بفراغ كبير يبدأ بخلق أشياء لكي يمضي وقته سواء كانت إيجابية أو سلبية مثال: شخص ذهب للعمل وبعدها لتناول الطعام وبعدها عاد إلى المنزل ،مضى كل وقته ومر الوقت بشكل جيد ،هل هذا الشخص مثل الذي يمضي كل وقته في المنزل لايحتك بأحد لا يتحدث يخلق المشاكل، العصبية الزائدة عن حدها، يبدأ بخلق حورات مع نفسه لأنه لا يحتك بأحد .وهناك نوعًا آخر، منهم الأشخاص التي تخلق الفتن والمشاكل تريد أن تملئ وقتها بشتى الطرق السلبية و الإيجابية كي لا تشعر بالفراغ الذي بداخلها

مثلًا ، في يومًا قرأتُ منشورًا لطبيب يقول ،وصلتني رسالة من مجهول أخبرني بها بأنه يعاني من أضطرابات النوم القلق السهر لا يشتهي الطعام ،يشعر بالأكتئاب والفراغ النفسي سألته قبل أن يقول شيء أخر كيف هي طبيعة البيئة التي تعيش بها؟ هل تخرج من المنزل ، هل لديك أصدقاء ؟
قال له لا ،لا أخرج من المنزل من ثلاثة شهور ولم أحتك بأحد ، قلتُ له إذًا وجدنا الجواب

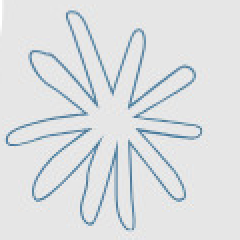
عدم أحتكاكك بالآخرين والأنعزال دائمًا قد يولد مشاكل نفسية من الصعب حلها، عليك الخروج من المنزل التعرف على أشخاص جديدة مليئة بالعادات الإيجابية، تجنب الجلوس وحيدًا لفترات طويلة الفراغ الكبير قد يقتلك يومًا ما، الوحدة على مدار الشهور تنمي لديك الرهاب الأجتماعي، عدم التحدث مع أحد لأشهر من المحتمل أن يجعلك   شخصًا ساذجًا عندما تتحدث مع أحدًا بعد الأنعزال تتعلثم بالكلام، ترى بأنك لا تستطيع جمع الحروف والكلمات التي تريد قولها ،وهذا بسبب عدم الأحتكاك لفترات طويلة بالبشر ،مساوئ الفراغ والبعد عن الأشخاص والأنعزال الدائم والأنفصال عن الحياة متعبة، ساعد نفسك بالتغلب على هذا الفراغ لا تجعله يحتويك أكثر

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية





السكوت الغريب .
ومن أسمه غريب هناك خلف سكوت هذا الشخص ضجيج،

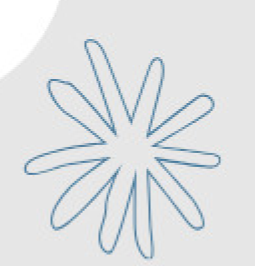
شخص لا يحتك بأحد ، يجلس لوحدة دائمًا يختار الزوايا الفارغة، يجلس بعيدًا عن الجميع هذا أمرًا غريب ؟

عندما تحتك بهذا الشخص سترى مدى الضجيج الداخلي الذي يعيش به،
،هناك أشخاص هي بطبعها خجولة أنطوائية لا تحتك كثيرًا ، ولكن نوع السكوت الغريب الأنعزال بشكلٍ ملحوظ ودائم عدم الأحتكاك بأحد ،هذا النوع الذي يطلق علًيه السكوت الغريب ،
ملاحظة لا يمكننا الحكم على الجميع بأنهم متعرضين للأذى النفسي ولكن هناك أشخاص تظهر على ملامحهم تصرفاتهم أنعزالهم المستمر وسكوتهم الغامض بأنهم متعرضين لصدمات نفسية عنيفة،

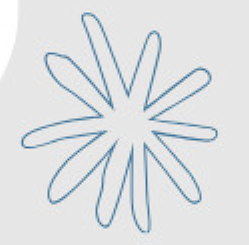
هذا النوع من البشر هم أكثر أشخاص بحاجة أن يجلس أحدٍ بجانبهم ،وأن يهتم ولو قليلًا .مثل سمعتُ شخصًا يقول أشعر بالخوف من فئة الغامضين جدًا وأنا لا أحب هذا النوع أبدًا ،وشخصًا آخر يقول هذا نوعي المفضل وهو النوع الغامض ما خلف هذا السكوت العميق؟ ما الذي دفعه إلى هذا الصمت الغريب؟

الشخص الغامض والهادئ دائمًا هو الشخص الملفت أكثر من الذي يريد أن يظهر نفسه للجميع بشتى الطرق الساذجة كي يلفت الأنتباة إليه ، عكس الشخص الذي يكون بهدوء تام لا يتحدث، الجميع ينظر إلى هدوئه على أنه شيء غامض غريب جذاب ما خلف هذا الهدوء ؟

كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



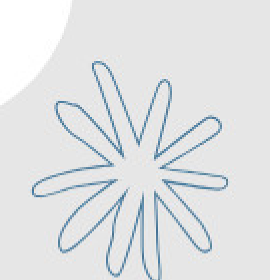
الأفكار الغير منطقية:

هل سمعتُ بظاهرة أنتشار الأفكار الغير معقولة؟
وهي التي تأتي بموعد خاطئ ، وتكون عبارة عن
أفكار مخيفة جدًا لا يتخيلها عقل الأنسان السليم،

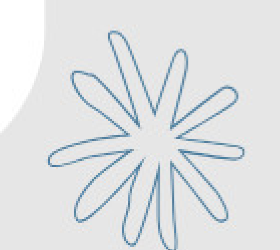
مثال: عندما تكون جالسًا بين أصدقائك تراودك أفكار
غريبة تشعر بأنك تريد الوقوف والصراخ وعمل مصيبة،
مثل إيذاء أحد قول كلام جارح ، تشعر بالخوف
الشديد والأحراج الكبير من نفسك لأن الأفكار في
بعض الأحيان تضغط على عقلك بشكل كبير وتجعلك
تفعل تصرفات وحماقات لا تليق بك ،

مثال أخر:شخص يجلس مع أخيه ،تأتيه أفكار مريبة،
بنصف الحديث تقول له قم وأفعل ذلك قل له هذا
الكلام رغم أن الحديث لا يتطلب هذا الفعل الغريب
والمريب

هل شعرتُ بالأستغراب عندما قرأت هذه النصوص
،هذا ليس بشيء غريب هذه الأمور تحدث بسبب
ضغط التفكير وأحيانا بسبب الأضطرابات النفسية
والعقلية ،وأيضًا الأكتئاب الحاد قد يولد تلك الأفكار
الغريبة والمخيفة ،لذلك أذا راودتك هذه الأفكار
بكثرة يجب عليك مراجعة مختص نفسي لأن الأمر إذا
زاد عن حده أحتمال كبير أن يفعل الشخص ما يفكر به
بلى وعي ويؤذي المحيطين به، لذلك لا تغفل عن
هذا الأمر إذا كنتُ مصابًا به.



كتابة:رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



التنمر يسبب العقدات النفسية :
هناك وسائل كثيرة يتبعها الشخص المتنمر كي يقضي على الضحية ويجعلها تبدو بلا قيمة ،
يعاني نصف العالم من قضية التنمر التي تسبب العقدات النفسية للشخص الذي يتعرض لها بالمستقبل، الطفل الذي يمتلك بشرة داكنة يتعرض للكثير من العنصرية بسبب أختلاف لونه بين الأطفال يشعر بالغربة وعدم الأنتماء

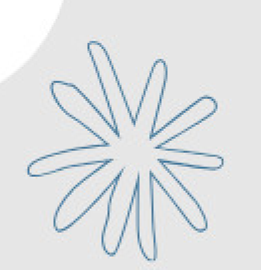
،والأشخاص التي تخلق مصابة بعيب خلقي تتعرض للكثير من الكلام المسيء والخارج عن حدود الإنسانية،

والأشخاص المصابه بالسمنة المفرطةشاهدتُ كثيرًا من الأفلام التي تسيء جدًا للأشخاص المصابين بالوزن الزائد ،والذين يتعرضون طوال اليوم للتنمر اللفظي ،لينتهي بهم المطاف بالأنتحار لأنهم شعرو بعدم الأنتماء الى البيئة المحيطة بهم ،

ما ذنب الطفل الذي خلق وهو يحمل التشوهات الجسدية والعيوب الخلقية ،وما ذنب الطفل الذي خلق بلون بشرة داكنة ،
وما ذنب الطفل الذي خلق بصحة جيدة وبدأت السمنة بالظهور عليه بشكل ملحوظ عندما أصبح ناضجًا ،

هذا أمر الله تعالى يخلق الأنسان بأحسن صورة ،خلقك بصورة جميلة تمتع بهذا الخلق الحسن، ولا تعرض غيرك للكلام السليط والجارح لأنك تمتلك بشرة ذو لونًا جذابًا ،والآخر يمتلك بشرة لونها داكنة ، خلقنا الله تعالى و جعل بكل أنسان صفة جميلة تجذب الآخرين إليه ،والجمال لا يعني بأنك تمتلك وجهًا جميلًا وساحر ،أنظر إلى أفعال بعض الأشخاص التي تمتلك جمالًا ساحرًا،تجد بأنهم لا يمتلكون ما يمتلك الأقل جمالًا وهي الروح الجميلة،عندما تتحدث مع شخص فائق الجمال لا ترتاح بقدر ما ترتاح مع شخص لا يمتلك الجمال الفائق ،تجد بأنه يمتلك أفضل من الجمال وهي المعاملة الحسنة والتصرفات العفوية وعدم التصنع ،ما فائدةالجمال عندما لا نمتلك الرحمة والعطف على خلق الله، لا فائدة من جمالك إذا كنت تمتلك روحًا قبيحة ،

كتابة:رغد اللطيف



لقد أنتهيتُ عزيزي القارئ
هنا كانت نهاية هذا الكتاب
هذا كان كتابي القصير والبسيط والذي يحمل الكثير من المواضيع
والحقائق التي نعيش ونتألم بها ،
(كتب من جذور الألم والمعاناة)
أتمنى أن يكون لهذا الكتاب أثر إيجابي عليك ،

رغد اللطيف
أخطر العقد النفسية



ينتابني دومًا شعور المغادرة من هذا المنزل الذي يحتويني باليأس والخوف المستمر على مدار السنين ،في الساعة السابعة صباحًا وجدتُ نفسي أناظر التلفاز السرير صمتًا يرافقني، بدأتُ أفكر بالرحيل من هذا المنزل ولكن كيف وأين سأرحل؟

كتابة: رغد اللطيف